GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

IL PESCE IN PADELLA

13

FABBRI EDITORI

IL PESCE IN PADELLA

Pesce di mare, pesce d'acqua dolce; pesce intero, a trance, a filetti; pesce fritto, marinato, avvolto a rotolo, nappato con salse, cotto in croccanti involucri. Tante idee quindi per preparare il pesce in modo diverso dal solito, con ricette da realizzare in tempi brevi, adatte a molte situazioni. Per ogni proposta è sempre segnalata l'alternativa di pesce utilizzabile e la variante per ottenere, con analoghe modalità d'esecuzione, piatti diversi. E, ancora, come sempre, spiegazioni dettagliate delle tecniche di base per pulire, sfilettare, impanare, cuocere il pesce. Un bagaglio di nozioni importantissime per chi aspira alla qualifica di... cuoco perfetto!

SGOMBRO AI FIOCCHI D'AVENA IN PADELLA — *da pagina* 4 *a pagina* 9

TROTE AL BURRO CON NOCCIOLE — *da pagina* 10 *a pagina* 13

PESCE E PATATINE FRITTE — *da pagina* 14 *a pagina* 19

SFOGI IN SAOR — *da pagina* 20 *a pagina* 23

TRANCE DI SALMONE ALLE SPEZIE — *da pagina* 24 *a pagina* 27

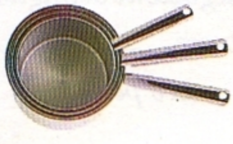
SALTIMBOCCA DI SALMONE — *da pagina* 28 *a pagina* 31

SALMONE CON PESTO DI CORIANDOLO — *da pagina* 32 *a pagina* 35

Sgombro ai fiocchi d'avena in padella

Dosi per 6 persone — Preparazione 15-20 minuti — Cottura 8-12 minuti

Utensili



tegami

pinzette

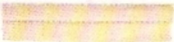
padella grande

colino

frusta

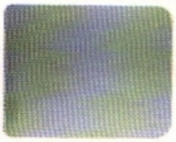
pinze

carta da cucina

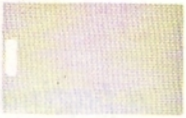


carta oleata

coltello affilato



placca



tagliere

La versione classica scozzese di questa ricetta è preparata con le aringhe, sostituite in questo caso dai filetti di sgombro. Per dare un tocco di autenticità bisognerebbe usare strutto o grasso di pancetta affumicata per friggere.
La salsa piccante alla senape, infine, contrasta piacevolmente col pesce fritto.

Suggerimenti utili

Il pesce può essere passato nei fiocchi d'avena due ore prima e conservato in frigorifero, ma va fritto all'ultimo momento. La salsa, se preparata in anticipo (ma solo di un'ora), va tenuta in caldo a bagnomaria.

Cosa comperare

3 sgombri già puliti, 400-500 g ognuno
1 bicchiere di olio, di più se necessario
fette di limone e ciuffi di prezzemolo per la decorazione
sale

Per impanare il pesce
2 uova, 3 cucchiai di farina
200 g di fiocchi d'avena
sale, pepe

Per la salsa alla senape
60 g di burro
2 cucchiai di farina
succo di 1/2 limone
1 cucchiaio di senape di Digione, a piacere
sale, pepe

Ingredienti

sgombro*

fiocchi d'avena

burro

farina

succo di limone

uova

senape di Digione

olio di semi

* altro pesce adatto: aringhe o grosse sardine intere e pulite

I consigli

"Per evitare di pulire il pesce, si possono comprare 6 filetti di sgombro già senza la pelle."

Sequenza di lavoro

1 Preparazione e impanatura degli sgombri

2 Preparazione della salsa alla senape

3 Frittura degli sgombri

SFILETTARE I PESCI ROTONDI

Da pesci come il salmone, il merluzzo, il nasello e lo sgombro si ottengono due filetti, uno da ogni lato della lisca centrale. Per ottenere dei filetti senza slabbrature, usare un coltello molto affilato.

1 Fare una incisione profonda fino alla lisca, proprio dietro la testa.

2 Appoggiare il pesce sul piano da lavoro, con la coda verso l'interno. Tenendo il coltello orizzontalmente, incidere la pelle lungo il dorso, dalla testa alla coda.

3 Far penetrare la lama facendola scorrere lungo la faccia superiore della lisca, staccando la prima metà del filetto.

I CONSIGLI

"Per non rompere il filetto, tagliarlo passando il coltello con movimento a sega."

4 Continuare a tagliare facendo scorrere la lama lungo le spine della parte anteriore, staccando così completamente il filetto.

5 Per staccare il secondo filetto, far scorrere la lama sotto la lisca, dalla testa alla coda. Tagliare la coda. Sollevare la lisca e staccare il filetto dalla testa.

6 Lavare i filetti sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina. Se i ritagli servono per il brodo, lavarli e metterli da parte.

TOGLIERE LA PELLE DA UN FILETTO

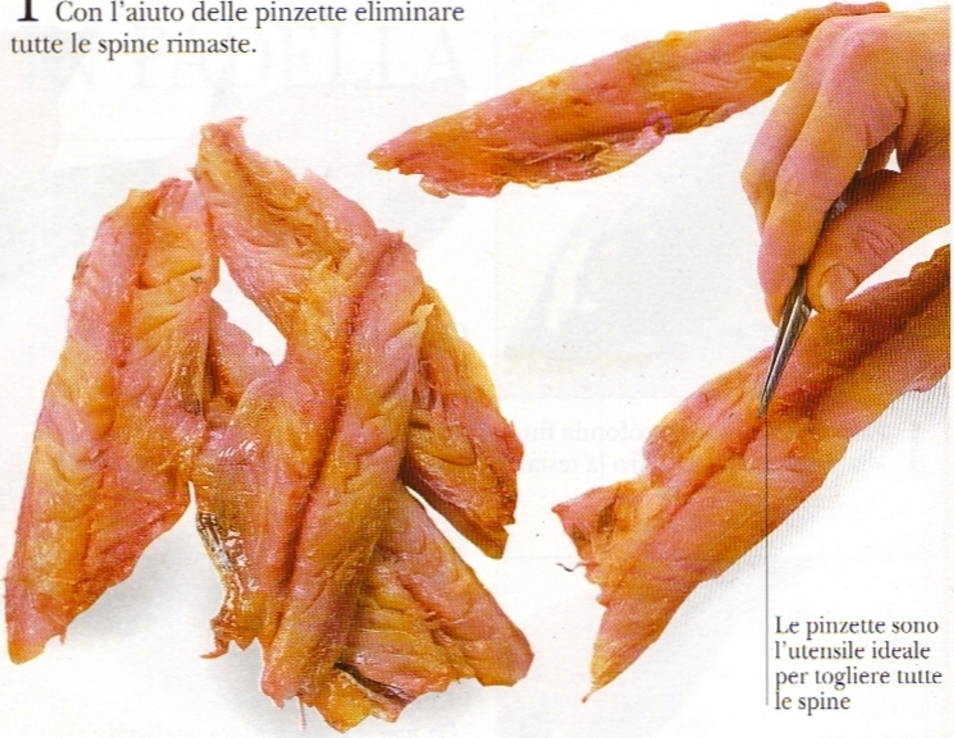
Spesso è necessario liberare i filetti dalla pelle, che è dura e scura, prima della cottura.

1 Appoggiare il filetto sul piano da lavoro con la coda all'interno. Tenendo la parte della coda con una mano, fare una incisione perpendicolare che arrivi fino alla pelle, senza però tagliarla.

2 Cambiare la direzione del coltello in modo che il filo della lama tocchi la pelle e la lama le sia quasi parallela. Staccare la carne dalla pelle, usando un movimento a sega e muovendo il coltello verso l'esterno. Tenere saldamente la pelle con l'altra mano.

1 PREPARAZIONE E IMPANATURA DEGLI SGOMBRI

1 Staccare i filetti dagli sgombri e spellarli. Con l'aiuto delle pinzette eliminare tutte le spine rimaste.



Le pinzette sono l'utensile ideale per togliere tutte le spine

2 Lavare i filetti sotto l'acqua fredda corrente, appoggiarli su carta da cucina, asciugarli e salarli.

I CONSIGLI

"*Una volta spellati, i filetti si rompono facilmente, perciò bisogna fare attenzione nel maneggiarli.*"

3 Rompere le uova in un piatto e sbatterle con mezzo cucchiaino di sale. Setacciare la farina su un foglio di carta oleata.

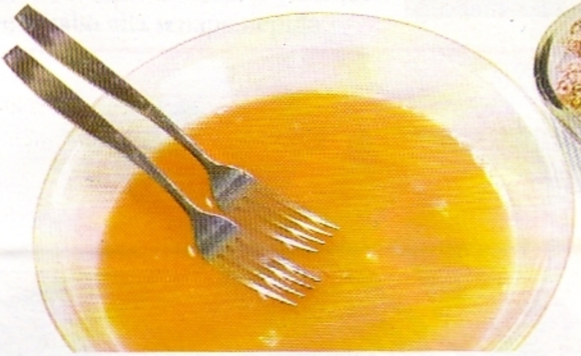
4 Usando le dita, mischiare i fiocchi d'avena, sale e pepe su un altro foglio di carta oleata.

5 Passare ogni filetto di sgombro nella farina, infarinandolo in modo uniforme, e appoggiarlo su un piatto.

Sollevare i lembi della carta per ricoprire bene il pesce con i fiocchi d'avena

L'impanatura di fiocchi d'avena si attacca bene all'uovo sbattuto

6 Usando due forchette, immergere un filetto prima nell'uovo sbattuto, inumidendolo bene, poi impanarlo nei fiocchi d'avena, aiutandosi con la carta per ricoprirlo. Ripetere l'operazione con gli altri filetti.

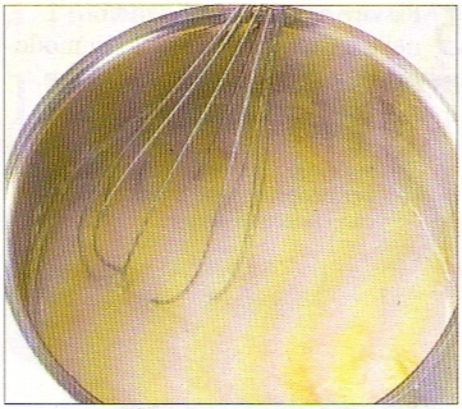


2 Preparazione della salsa alla senape

1 A fiamma bassa, far fondere un terzo del burro in un tegame di grandezza media.

2 Aggiungere al burro fuso la farina e lavorare per ottenere un composto liscio. Cuocere finché si formerà una schiuma.

3 Togliere il tegame dal fuoco e versarvi, mescolando, 300 ml di acqua bollente: la salsa si addenserà.



4 Rimettere il tegame sul fuoco e far cuocere ancora 1 minuto, sempre mescolando. Levare di nuovo il tegame dal fuoco e aggiungervi il resto del burro, sempre montando con la frusta.

5 Versare nella salsa il succo di limone e la senape, senza smettere di montare; assaggiare ed aggiustare di sale, di pepe e, se necessario, di senape. Infine mescolare ancora bene con la frusta per ottenere una salsa senza grumi. Tenerla poi in caldo a bagnomaria in un tegame più grande pieno di acqua bollente.

!ATTENZIONE!
Non cuocere troppo la salsa, altrimenti diventerà amara.

3 Frittura degli sgombri

1 Preriscaldare il forno al minimo, per tenere il pesce in caldo. Foderare la teglia con carta da cucina. Nella padella, far scaldare l'olio e cuocere 3 filetti lasciandoli dorare per 2-3 minuti.

2 Rigirare i filetti con le pinze, facendo attenzione a non rovinare l'impanatura.

Il pesce si deve tagliare facilmente con la forchetta

3 Cuocere finché il pesce è dorato da tutti e due i lati e si taglia con la forchetta, ancora 2-3 minuti; tenere in caldo nel forno tiepido mentre si cuociono gli altri filetti.

SERVIRE IN TAVOLA

Disporre i filetti di sgombro su un piatto da portata tiepido e decorarli con fettine di limone e ciuffi di prezzemolo. Servire la salsa alla senape tiepida in una salsiera.

La salsa alla senape è l'accompagnamento perfetto per questa preparazione

La crosta croccante contrasta con la carne morbida

VARIANTE

TROTA ALLE MANDORLE

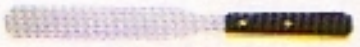
La carne delle trote, dal sapore un po' dolce, si sposa bene con le mandorle.

1 Non usare la salsa alla senape della ricetta precedente.
2 Tritare 200 g di mandorle già a lamelle, salarle e peparle.
3 Lavare e asciugare 6 filetti di trota già spellati (200 g ognuno). Impanarli come nella ricetta precedente, sostituendo i fiocchi d'avena con le mandorle tritate.
4 Cuocere il pesce in padella come già spiegato, tenendo la fiamma bassa per non bruciare le mandorle, per 3-4 minuti da ogni lato.
5 Tagliare i filetti di trota a pezzi e disporli su piatti tiepidi individuali.
6 Servire i filetti di trota con un contorno di patate al burro insaporite, a piacere, con un po' di erba cipollina.

TROTE AL BURRO CON NOCCIOLE

DOSI PER 4 PERSONE — PREPARAZIONE 20-25 MINUTI — COTTURA 10-15 MINUTI

UTENSILI


coltello a spatola

coltellino

forbici

coltello da cucina

padella ovale*

cucchiaio di legno

carta da cucina

foglio d'alluminio

placca

tagliere

* oppure una normale padella grande

In questa semplice ricetta le trote sono leggermente infarinate, poi dorate nel burro in padella e infine arricchite con nocciole tostate e prezzemolo tritato. Le nocciole croccanti contrastano piacevolmente con la morbidezza del pesce, mentre le fettine di limone aggiungono un tocco fresco e profumato. Il contorno ideale è un riso pilaf.

SUGGERIMENTI UTILI

Sia le trote che le nocciole sono migliori se preparate all'ultimo momento.

COSA COMPERARE

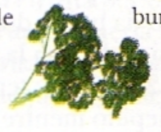
4 trote, circa 300 g l'una, squamate e pulite
60 g nocciole
5-7 gambi di prezzemolo
2 limoni
2-3 cucchiai di farina
125 g di burro
sale e pepe

INGREDIENTI

trote**

nocciole

burro


prezzemolo

farina

limoni

** altro pesce adatto: sgombri, triglie

I CONSIGLI

"Per maggiore comodità è meglio chiedere al pescivendolo di pulire il pesce attraverso le branchie, perché non si sformi."

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLE TROTE

2 PREPARAZIONE DELLA DECORAZIONE

3 COTTURA DELLE TROTE

1 PREPARAZIONE DELLE TROTE

1 Tagliare le pinne della trota con le forbici e dare alla coda una forma a V. Lavare bene il pesce fuori e dentro e asciugarlo con carta da cucina.

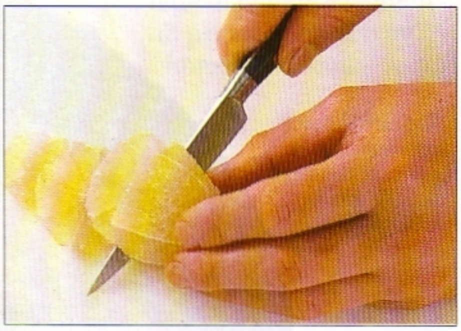
2 PREPARAZIONE DELLA DECORAZIONE

1 Preriscaldare il forno a 180 °C. Spargere le nocciole sulla teglia e tostarle nel forno finché sono colorite, 8-10 minuti. Mentre sono ancora ben calde, strofinarle con uno strofinaccio ruvido per eliminarne la pellicina; lasciarle raffreddare.

2 Con l'aiuto del coltello da cucina, tritare le nocciole grossolanamente.

3 Staccare le foglie di prezzemolo dai gambi, ammucchiarle sul tagliere e tritarle grossolanamente col coltello da cucina.

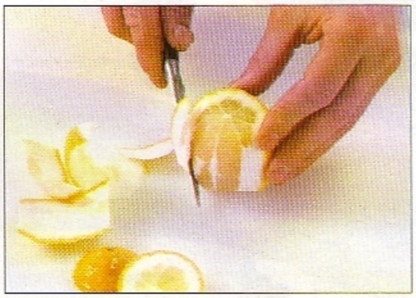
4 Togliere le due estremità a un limone, poi tagliarlo a metà e affettarlo a fette sottili, lasciando attaccata tutta la buccia.



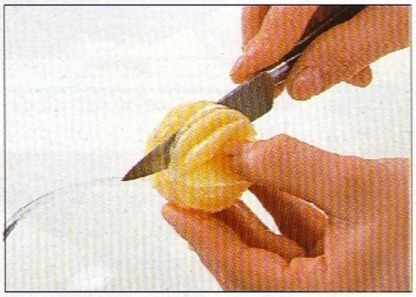
5 Sbucciare al vivo il secondo limone. Appoggiare il limone sul tagliere e tagliarlo a fettine sottili. Eliminare semi e filamenti.

SBUCCIARE AL VIVO E TAGLIARE A SPICCHI UN LIMONE

Con questo sistema si ottengono delle mezzelune di polpa di limone senza buccia né semi.



1 Tagliare le due estremità dal limone. Appoggiarlo in piedi sul piano da lavoro e tagliarne via la buccia con tutta la parte bianca, seguendo la forma del frutto.

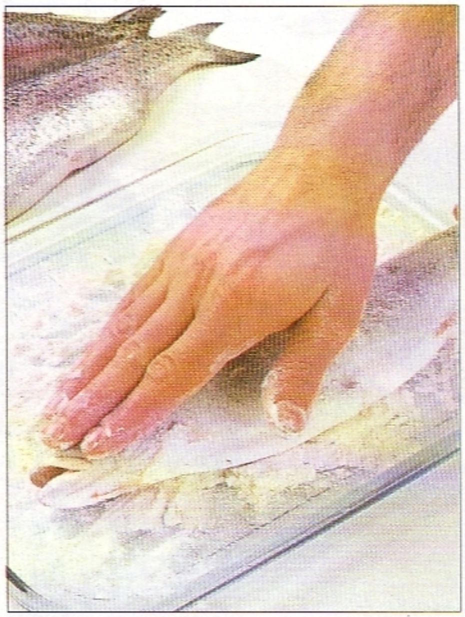


2 Inserire la lama di un coltello tra la buccia e la polpa di uno spicchio e separarle. Ripetere dall'altro lato ed estrarre lo spicchio. Continuare per tutti gli altri, eliminando semi e filamenti.

I CONSIGLI

"Tenere il limone sopra un contenitore per raccoglierne il succo."

3 COTTURA DELLE TROTE E COMPLETAMENTO DEL PIATTO

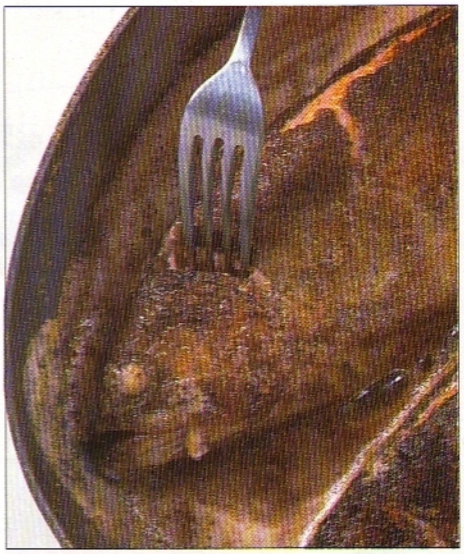


1 Versare la farina con un pizzico di sale e di pepe in un piatto grande. Rotolarvi le trote, picchiettandole con le mani, in modo da infarinarle uniformemente.

2 Scaldare metà del burro nella padella ovale, finché comincia a schiumare. Mettervi due delle trote pulite e cuocerle a fuoco medio per 2-3 minuti finché saranno dorate.

3 Usando il coltello a spatola, girare le trote e continuare a cuocerle a fiamma bassa.

Rigirare il pesce con delicatezza per non rompere la pelle già croccante

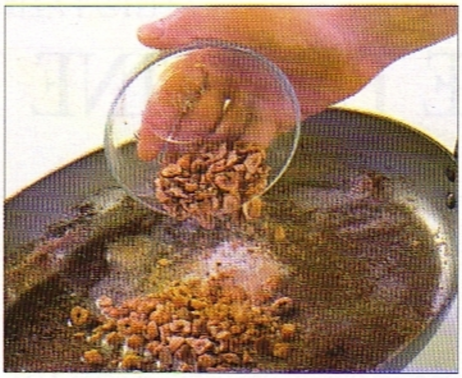


4 Una volta pronte, le trote avranno un bel color bronzo scuro e la loro carne si romperà se tagliata con una forchetta. Trasferire le trote sopra un piatto tiepido e coprirle con un foglio d'alluminio per tenerle in caldo.

I CONSIGLI

"Per controllare se il pesce è cotto, fare un taglietto vicino alla testa, dove la carne è più spessa."

5 Cuocere le altre due trote adoperando il resto del burro. Tenerle al caldo insieme alle altre su un piatto tiepido, coperte con un foglio d'alluminio.



6 Nella padella del pesce mettere le nocciole e cuocerle a calore medio per 3-4 minuti finché sono di un bel color bronzo, mescolando continuamente.

7 Versare tre quarti del prezzemolo nella padella e mischiarlo col burro dorato e le nocciole.

Il burro deve diventare color bruno per insaporire le nocciole

SERVIRE IN TAVOLA

Disporre le trote su piatti individuali tiepidi e guarnirle col composto di nocciole e prezzemolo. Decorare con delle fettine e dei dischi di limone, cospargendo col prezzemolo rimasto.

Prezzemolo e nocciole esaltano il sapore delle trote fresche

Il riso pilaf contrasta piacevolmente con il gusto delle trote

VARIANTE

TROTA AL BURRO CON CAPPERI, LIMONE E CROSTINI

In questa versione piccante, sono i crostini che aggiungono un tocco croccante alla trota.

1 Sbucciare al vivo e tagliare a spicchi 3 limoni. Tagliare gli spicchi in 3-4 pezzi e mischiarli con 2 cucchiai di capperi sott'aceto scolati.

2 Eliminare la crosta da 2 fette di pane, poi tagliarle a crostini il più piccoli possibile.

3 Pulire e cuocere le trote come spiegato nella ricetta precedente, usando 4 cucchiai di burro. Trasferirle sopra un piatto tiepido, coprirle e tenerle in caldo.

4 Pulire la padella con carta da cucina, aggiungere altri 75 g di burro e friggere i dadini di pane, 1-2 minuti.

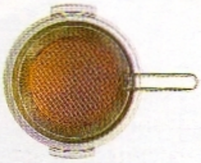
5 Mettere nel burro i capperi e i pezzi di limone, aggiustare di sale e di pepe e mescolare.

6 Versare il composto sul pesce. Decorare con mezze fette di limone e ciuffetti di prezzemolo. Servire immediatamente.

Pesce e patatine fritte

Dosi per 4 persone | **Preparazione 45-50 minuti*** | **Cottura 20-25 minuti**

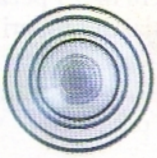
Utensili

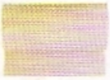

friggitrice elettrica con termostato

cucchiaio di legno

pelapatate

coltellino


ciotole


carta da cucina

coltello da cucina

frusta**

scolapasta

forchettone

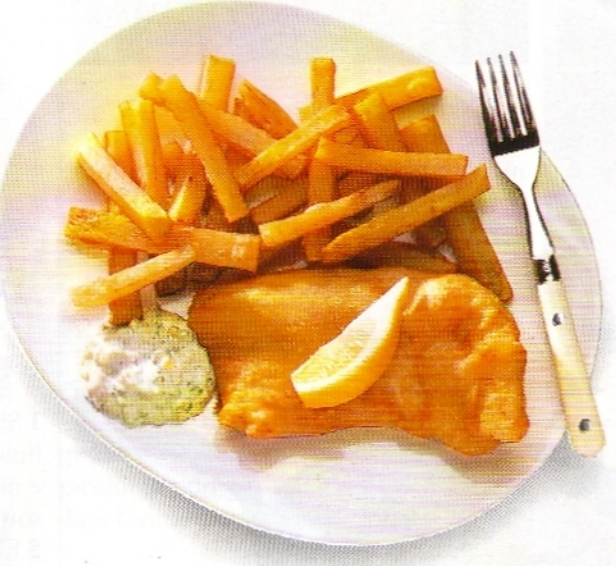
placca

tagliere

** oppure un frullino elettrico

I consigli

"*Se si usa una friggitrice senza termostato, immergere un pezzetto di pane nell'olio per controllarne la temperatura: se il pane diventa dorato in 60 secondi, l'olio è a 180 °C, se invece impiega 40 secondi, l'olio è a 190 °C.*"



Il merluzzo fresco viene avvolto in una leggera pastella a base di birra e poi fritto. Per rendere le patatine croccanti, bisogna friggerle due volte: la prima per cuocerle, la seconda per dorarle. Questo piatto stuzzicante si accompagna, tradizionalmente, con salsa tartara.

Suggerimenti utili

Pesce e pastella si possono preparare con 2 ore di anticipo; due ore prima si possono cuocere le patatine la prima volta; il tutto però va finito di friggere all'ultimo momento così che rimanga croccante.

* *calcolare 30-35 minuti per far riposare la pastella*

Cosa comperare

6 patate, peso totale circa 750 g
olio di semi per friggere
750 g di filetti di merluzzo (o nasello) senza pelle
1 limone
3 cucchiai di farina
sale e pepe
salsa tartara come accompagnamento (facoltativa)
Per la pastella
$1\frac{1}{2}$ cucchiaino di lievito di birra secco, o $\frac{1}{2}$ fresco
150 g di farina bianca
1 cucchiaio di olio di oliva
175 ml di birra scura
1 albume

Ingredienti

filetti di merluzzo***

olio di oliva

limone

patate

albume

olio per friggere

birra scura****

lievito di birra secco

farina

*** altro pesce adatto: platessa, nasello, sarago

**** oppure una normale birra chiara

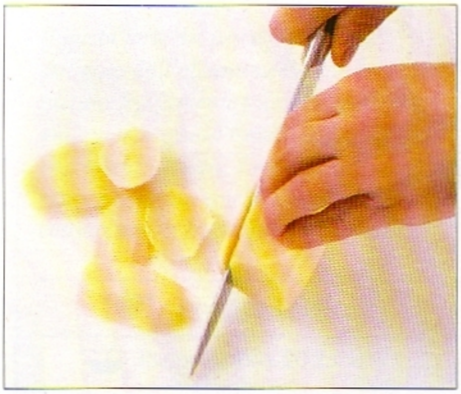
Sequenza di lavoro

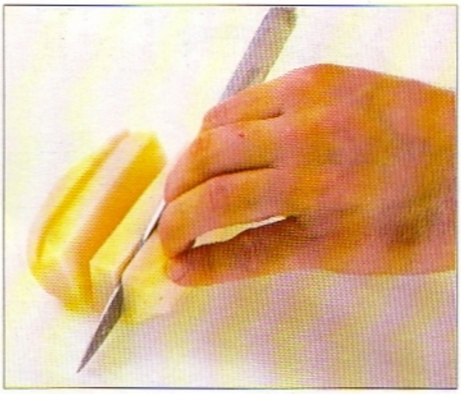
1 Preparazione delle patate e della pastella

2 Prima cottura delle patate e preparazione del pesce

3 Frittura finale del pesce e delle patate

1 PREPARAZIONE DELLE PATATE E DELLA PASTELLA





1 Pelare le patate. Con il coltello da cucina pareggiarle dando la forma di un parallelepipedo.

2 Tagliare ogni patata per il lungo a fette spesse 1 cm, guidando il coltello con le nocche delle dita.

3 Mettere le fette una sull'altra e tagliarle a bastoncini di 1 cm. Immergerli in una ciotola di acqua fredda per 30 minuti.

I CONSIGLI

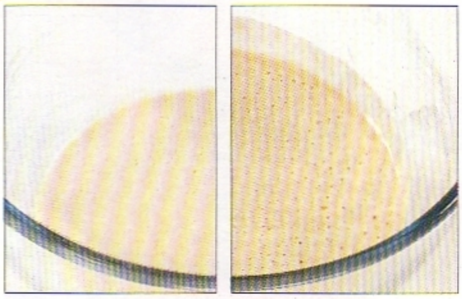
"Nell'acqua le patate perdono l'amido e così diventano più croccanti friggendo."

4 Intanto, spargere o sbriciolare il lievito in 4 cucchiai di acqua tiepida e tenerlo da parte per circa 5 minuti finché si sarà sciolto.

5 Setacciare la farina con un pizzico di sale, poi fare la fontana e versarvi il lievito sciolto, l'olio e due terzi della birra. Mescolare per ottenere una pasta liscia, poi aggiungere il resto della birra.

!ATTENZIONE!

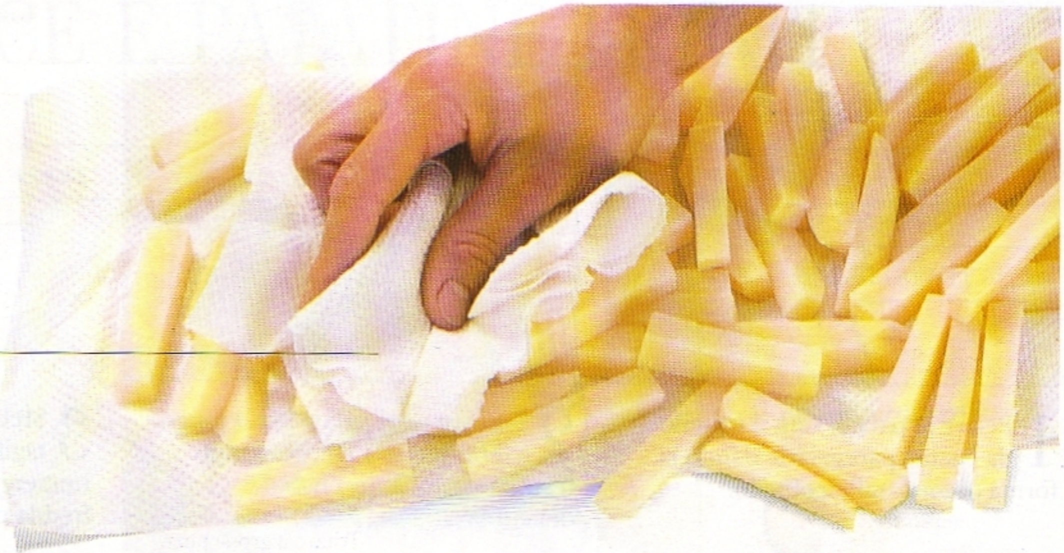
Non mescolare troppo altrimenti la pastella diventerà elastica.



6 Far riposare la pastella in luogo tiepido per 30-35 minuti, perché si addensi e diventi schiumosa a dimostrazione che sta lievitando.

2 PRIMA COTTURA DELLE PATATE E PREPARAZIONE DEL PESCE

1 Mentre la pastella riposa, scaldare l'olio a 180 °C nella friggitrice. Scolare le patate, appoggiarle su carta da cucina e asciugarle bene.



Asciugare le patate prima di friggerle o l'olio schizzerà

Dopo la prima cottura, le patate devono essere appena morbide

2 Immergere il cestello della friggitrice nell'olio bollente (in questo modo le patate non si attaccheranno). Levare il cestello dall'olio e mettervi le patate. Immergerlo di nuovo nell'olio bollente e friggere le patate per 5-7 minuti, finché cominceranno appena a colorirsi e la punta del coltellino vi penetrerà facilmente. Levare le patate dall'olio, farle scolare sopra la friggitrice, poi rovesciarle su un piatto foderato di carta da cucina.

!ATTENZIONE!
Non riempire troppo il cestello con le patate, per evitare che l'olio fuoriesca: se necessario, cuocerle in più volte.

3 Lavare i filetti di pesce sotto l'acqua fredda corrente e asciugarli con carta da cucina.

4 Con il coltello da cucina, dividere il pesce in quattro pezzi con tagli diagonali regolari. Tagliare il limone a metà, poi tagliare ancora ogni metà a spicchi uguali da usare per la decorazione.

SALSA TARTARA

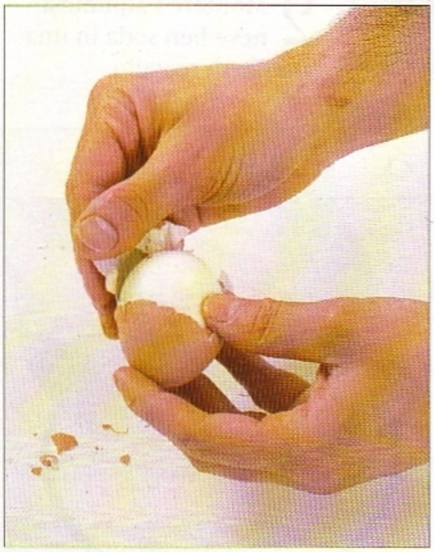
Il gusto forte del pesce fritto viene mitigato dall'abbinamento con la salsa tartara leggermente piccante, dove una maionese morbida e cremosa lega gli altri ingredienti, tritati. La salsa tartara può essere preparata anche due giorni prima e conservata in frigorifero ben coperta.

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 20-25 MINUTI

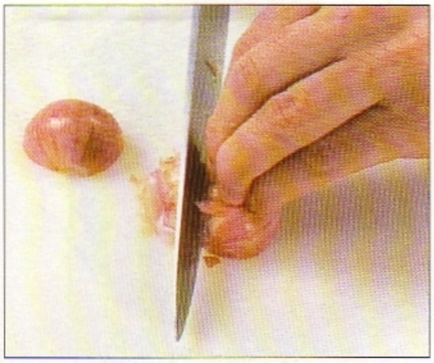
COSA COMPERARE

- 1 uovo
- cetriolini sott'aceto
- capperi scolati
- 1 scalogno o 1 cipollina
- prezzemolo
- qualche gambo di cerfoglio o dragoncello
- 125 ml di maionese in vasetto
- sale e pepe



1 Far rassodare l'uovo, lavarlo sotto l'acqua fredda, sgusciarlo e tritarlo grossolanamente.

2 Con il coltello da cucina, tritare 2 cetriolini e 1 cucchiaino di capperi.



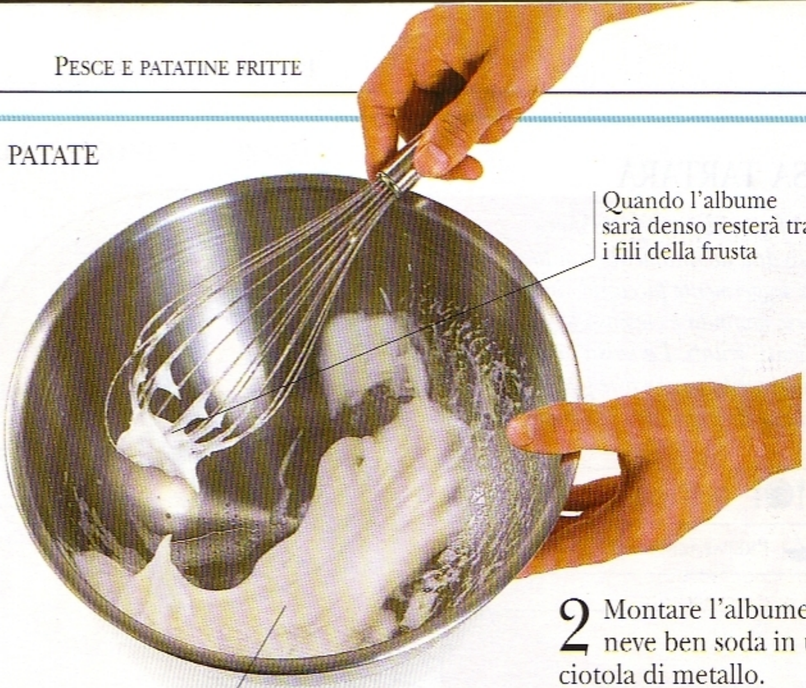
3 Sbucciare e tagliare a metà lo scalogno e appoggiarlo con la parte piatta sul tagliere. Affettarlo orizzontalmente verso la radice, poi verticalmente, sempre senza tagliare la radice. Infine, tagliarlo perpendicolarmente per ottenere dei dadini.

4 Staccare le foglie di prezzemolo e cerfoglio, o dragoncello, da 2 o 3 gambi e ammucchiarle sul tagliere. Tenendo la punta del coltello da cucina appoggiata sul tagliere e facendo oscillare la lama avanti e indietro, tritare finemente le erbe.

5 Mescolare la maionese con gli ingredienti così preparati, salare e pepare. Coprire e conservare in frigorifero.

3 FRITTURA FINALE DEL PESCE E DELLE PATATE

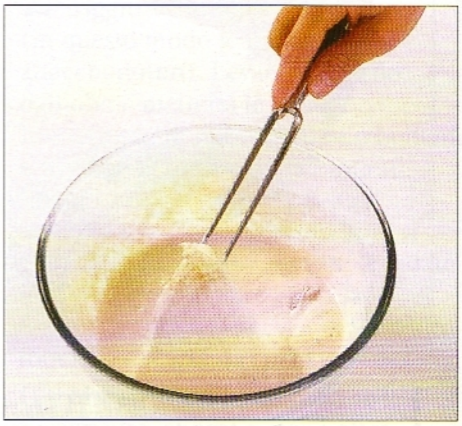
1 Preriscaldare il forno al minimo. Scaldare l'olio a 190 °C. In un piatto mettere la farina con sale e pepe e rotolarvi i pezzi di pesce.



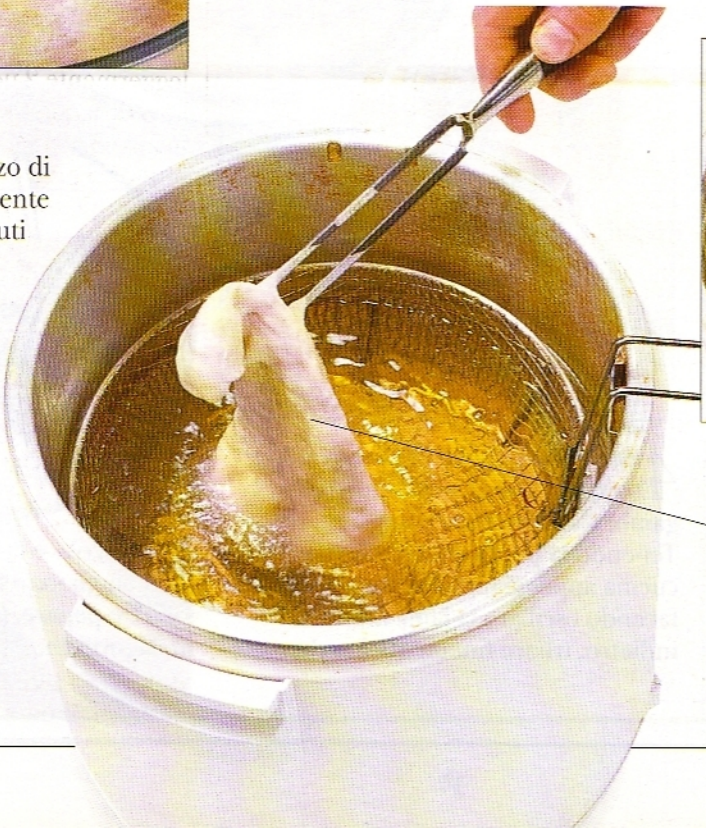
2 Montare l'albume a neve ben soda in una ciotola di metallo.

3 Incorporare l'albume alla pastella delicatamente, lavorando con un cucchiaio di legno.

4 Con il forchettone, immergere un pezzo di pesce nella pastella, rigirandolo per ricoprirlo completamente. Levarlo dalla pastella e tenerlo 5 secondi sopra la ciotola per lasciarlo scolare.



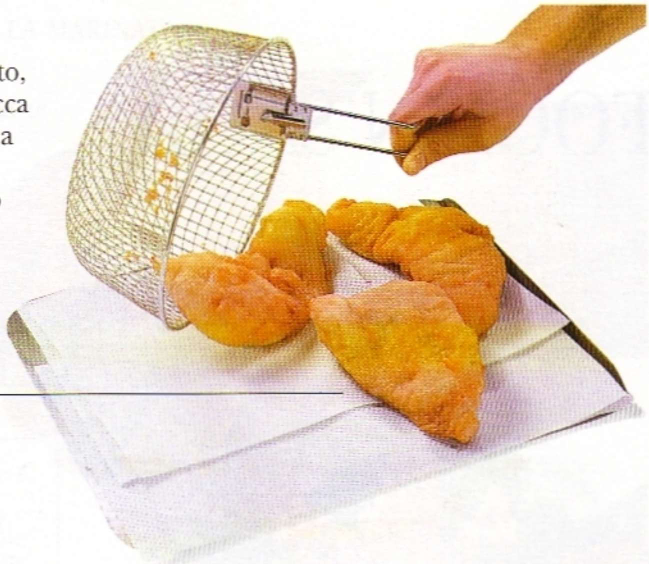
5 Immergere un pezzo di pesce nell'olio bollente e friggerlo per 5-8 minuti girandolo una volta, finché sarà ben dorato. Passare in pastella e friggere gli altri pezzi, 1 o 2 alla volta.



I CONSIGLI

"È meglio eliminare dall'olio le briciole di pastella prima di immergere altro pesce."

6 Appena il pesce è cotto, appoggiarlo sulla placca foderata di carta da cucina per far scolare l'olio in eccesso e tenerlo in caldo nel forno.



La carta da cucina assorbe l'olio in eccesso lasciando il pesce croccante

7 Mettere le patatine precotte nel cestello e friggerle per 1-2 minuti finché diventeranno bollenti e dorate. Scolarle su carta da cucina.

SERVIRE IN TAVOLA

Suddividere pesce e patatine tra i piatti individuali preriscaldati. Salare, decorare il pesce con gli spicchi di limone e servirlo accompagnato, a piacere, da un cucchiaio di salsa tartara.

Le patate fritte rimangono croccanti se vengono salate all'ultimo momento

VARIANTE

TEMPURA DI PESCE E PATATE AMERICANE

Una pastella per "tempura" avvolge il pesce, accompagnato da una salsa di ispirazione giapponese.

1 Preparare la salsa: grattugiare finemente 50 g di mooli (daikon o rapanello bianco). Con il coltellino pelare un pezzo da 2,5 cm di zenzero fresco e affettarlo perpendicolarmente alle fibre. Schiacciare ogni fetta con la lama del coltello e poi tritarla. Mescolare 150 ml di "sakè" (vino di riso giapponese), 150 ml di salsa di soia, il rapanello tritato, lo zenzero tritato e 1 cucchiaino di zucchero. Mettere da parte.
2 Preparare la pastella: setacciare 250 g di farina; in una ciotola sbattere leggermente 2 uova e mescolarvi 1/2 litro di acqua; versarvi la farina tutta in una volta e mescolare; deve rimanere piuttosto grumosa.
3 Far scaldare l'olio a 190 °C. Sbucciare 2 patate dolci (peso totale 400 g), tagliarle a metà per il lungo e poi ancora a fette spesse 5 mm. Non è necessario tenerle a bagno nell'acqua.
4 Passare le patate nella farina con sale e pepe, immergerle nella pastella e friggerle per 4-6 minuti finché saranno ben cotte e dorate. Scolarle e tenerle in caldo nel forno tiepido.
5 Lavare e asciugare il pesce, poi dividerlo in 4 pezzi come già spiegato. Infarinarlo, passarlo nella pastella e friggerlo.
6 Servire il pesce con le patate dolci e la salsa. Decorarlo con fili di erba cipollina, senza spicchi di limone.

SFOGI IN SAOR

DOSI PER 4-6 PERSONE — PREPARAZIONE 30-35 MINUTI* — COTTURA 6-8 MINUTI

UTENSILI

In passato, quando non si erano ancora scoperte le tecniche di congelazione, i cibi venivano comunemente conservati in marinate o in salamoia. Questa deliziosa ricetta risale a quell'epoca ormai lontana, ma grazie alla sua gustosità è sopravvissuta intatta fino ai giorni nostri.

SUGGERIMENTI UTILI

Il pesce può essere cotto e conservato nella marinata anche per un paio di giorni, meglio se conservato, coperto di pellicola trasparente, in frigorifero.

** più 12-24 ore di marinatura*

COSA COMPERARE

500 g di filetti di sogliola
1 grossa cipolla, 1 dl di olio d'oliva
250 ml di aceto di vino rosso
50 g di uvetta
30 g di farina, 30 g di pinoli
sale e pepe

Per l'insalata

250 g di rucola
il succo di 1/2 arancia
50 ml di olio d'oliva
sale, pepe

INGREDIENTI

I CONSIGLI

"Se si preferisce una marinata più delicata, utilizzare metà della quantità di aceto indicata e un'uguale dose di vino bianco."

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA MARINATA

2 COTTURA E MARINATURA DEL PESCE

3 PREPARAZIONE DELL'INSALATA E PRESENTAZIONE DEL PIATTO

1 PREPARAZIONE DELLA MARINATA

1 Pelare la cipolla, lasciando unita una parte della radice, e tagliarla a metà nel senso della lunghezza.

Il coltellino facilita l'operazione di pelare la cipolla

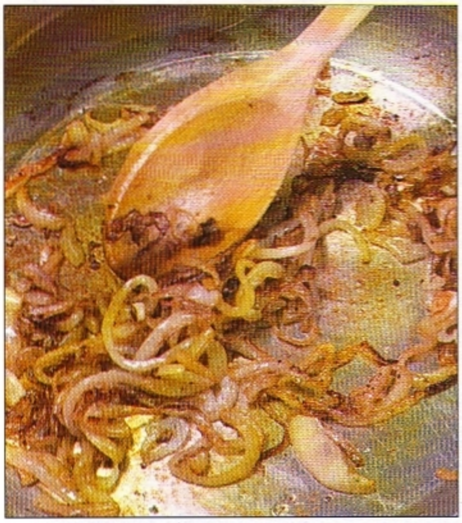
I CONSIGLI

"Le cipolle dovrebbero essere ben sode, senza germogli né macchie scure o segni di muffa."

2 Porre ogni mezza cipolla, con la parte tagliata verso il basso, sul tagliere e tagliarla a fettine sottili.

3 Far scaldare un terzo dell'olio nella padella, unirvi la cipolla e farla appassire, salare e pepare, quindi coprire con alluminio e cuocere a calore moderato, mescolando di tanto in tanto, per 15-20 minuti.

La dolcezza dell'uvetta bilancia l'agro dell'aceto



4 Togliere l'alluminio, aumentare la fiamma e continuare la cottura fino a quando le cipolle saranno ben dorate e caramellate.

5 Unire l'aceto di vino rosso e l'uvetta, quindi portare a ebollizione e proseguire la cottura per 2 minuti.

6 Trasferire la preparazione dalla padella in una ciotola e tenerla da parte mentre si prepara il pesce.

2 Cottura e marinatura del pesce

1 Lavare velocemente i filetti di sogliola e asciugarli. Con il coltello tagliare i filetti a metà nel senso della larghezza.

2 Distribuire la farina su un piatto molto largo, salarla e peparla, quindi adagiarvi una parte dei filetti di pesce e, con una forchetta, girarli e poi voltarli in modo da coprirli bene con la farina. Trasferirli su un altro piatto e ripetere l'operazione con i filetti restanti.

3 Far scaldare l'olio rimanente e unirvi i filetti di sogliola. Cuocere a calore medio-elevato per 1-2 minuti.

I CONSIGLI

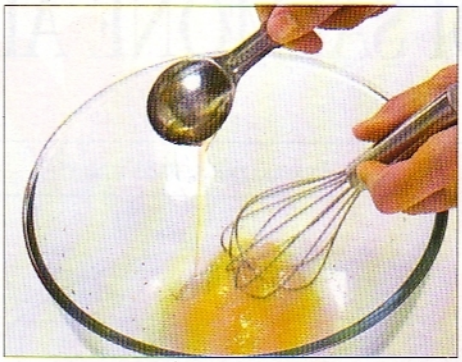
"Se necessario, cuocere il pesce a più riprese, unendo nel caso dell'altro olio."

4 Girare i filetti di sogliola e friggerli fino a quando la carne sarà ben soda e asciutta. Disporli su carta da cucina e farli raffreddare completamente.

5 Adagiare i filetti di sogliola nella pirofila e coprirli con la marinata.

6 Distribuirvi i pinoli, coprire e lasciare marinare in frigorifero per almeno 12 ore.

3 Preparazione dell'insalata e presentazione del piatto



1 Eliminare i gambi più duri della rucola e lavare le foglie in acqua fredda corrente. Asciugare le foglie con la centrifuga apposita o con un canovaccio.

2 Versare il succo d'arancia in una ciotola, unire sale, pepe e lavorare il tutto con la frusta. Aggiungere a filo l'olio e sbattere sempre con la frusta per ottenere un composto fluido.

SERVIRE IN TAVOLA
Togliere il pesce dal frigorifero e lasciarlo a temperatura ambiente per almeno un'ora. Condire la rucola con la vinaigrette e mescolare, quindi disporla su un piatto da portata, completare con i filetti di sogliola e distribuirvi una parte della marinata.

Le foglie di rucola e i pinoli croccanti si accompagnano bene a questa preparazione

Il pesce a piccoli pezzetti assorbe bene la marinata

V A R I A N T E

Filetti di sogliola marinati con zafferano

Lo zafferano dà un colore piacevole a questa preparazione "in scapece" e ne enfatizza il sapore.

1 Non utilizzare la cipolla, l'uvetta e i pinoli della ricetta principale. Pelare e tritare 2 spicchi d'aglio, dopo averli schiacciati con la lama del coltello tenuta di costa.
2 Preparare e friggere i filetti di sogliola come da ricetta principale, e distribuirli nella pirofila.
3 Versare in un tegame 175 ml di vino bianco secco e una bustina di zafferano. Portare a ebollizione, quindi spegnere il fuoco e far raffreddare.
4 Unire all'aglio tritato, raccolto in una ciotola, 75 ml di olio d'oliva, lavorando con una frusta. Versare la marinata sui filetti di pesce e insaporire abbondantemente con pepe nero. Coprire con pellicola e lasciare marinare in frigorifero come già suggerito.
5 Togliere il pesce dal frigorifero e lasciarlo a temperatura ambiente.
6 Nel frattempo, preparare la rucola e il condimento all'arancia come indicato, e condire l'insalata con la salsina.
7 Distribuire l'insalata nei singoli piatti e completare la preparazione con i filetti di sogliola. Decorare a piacere con fettine di limone.

Trance di salmone alle spezie

Dosi per 4 persone | Preparazione 30-35 minuti | Cottura 20-25 minuti

Utensili

* si può usare anche una padella con coperchio

Trance di salmone riccamente speziate, fritte, quindi passate in forno su un letto di verdure tagliate a julienne: una ricetta insolita ma saporita, dove, al posto della mistura di spezie, si può usare del curry o altri aromi a piacere.

Suggerimenti utili

Le verdure possono essere preparate anche con un giorno d'anticipo e tenute, coperte, in frigorifero. Il pesce va preparato solo al momento di servire.

Cosa comperare

4 trance di salmone diliscate (del peso di 200 g circa l'una)
400 g di carote
700 g di zucchine
700 g di porri
60 g di burro, o più se necessario
30 ml di vino bianco secco
sale e pepe

Per la mistura speziata

1 cucchiaio di polvere di spezie commiste
1 cucchiaio di semi di finocchio macinati
sale, pepe di Cayenna

Ingredienti

Sequenza di lavoro

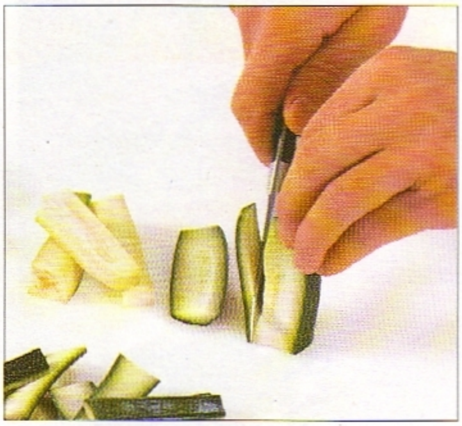
1 Preparazione e cottura delle verdure

2 Preparazione e cottura del salmone

1 PREPARAZIONE E COTTURA DELLE VERDURE

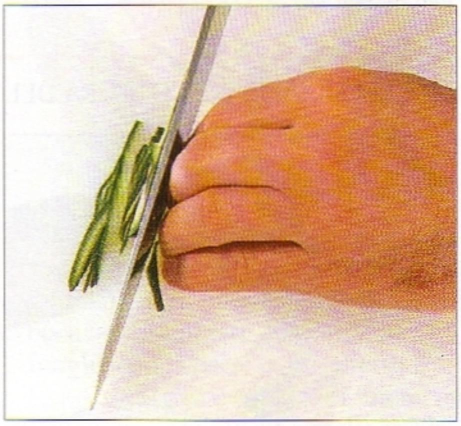
1 Raschiare e privare delle estremità le carote, quindi, con il coltello da cucina, tagliarle a pezzetti lunghi circa 7 cm e pareggiarne i lati. Tagliare ogni tronchetto a fettine.

2 Porre più fettine una sopra l'altra e tagliarle a striscioline sottilissime (julienne), tenendo la punta del coltello sempre ferma sul tagliere.



3 Mondare le zucchine e tagliarle a pezzetti. Tagliare la buccia con parte della polpa.

4 Ridurre infine la parte tagliata a julienne piuttosto fine e regolare.



I CONSIGLI

"Le verdure vanno tagliate il più uniformemente possibile per garantire una cottura simultanea."

5 Mondare i porri, eliminando le radici e le foglie esterne più dure. Tagliarli a pezzetti, poi a julienne finissima. Lavare la julienne di porri dopo averla posta nello scolapasta.

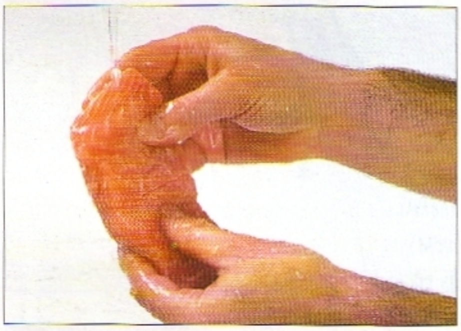
6 Far fondere metà del burro nella padella, unirvi porri, carote, una presa di sale e un pizzico di pepe. Coprire con dell'alluminio imburrato, incoperchiare e proseguire la cottura per 10 minuti, mescolando spesso.

7 Unire la julienne di zucchine, coprire ancora con l'alluminio e proseguire la cottura per circa 8 minuti, mescolando di tanto in tanto.

!ATTENZIONE!
Le verdure dovrebbero cuocere dolcemente nel loro liquido senza rosolare.

8 Togliere la casseruola dal fuoco. Trasferire tutte le verdure nella pirofila usando il cucchiaio forato e formando uno strato uniforme. Eliminare il liquido dalla casseruola e farla raffreddare leggermente.

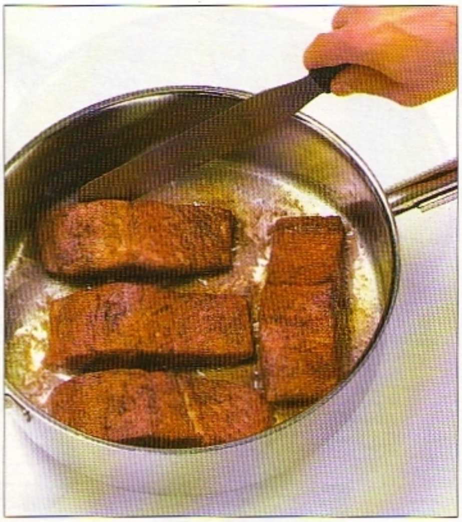
2 Preparazione e cottura del salmone



1 Portare il forno a 200 °C. Sciacquare velocemente le trance di salmone e asciugarle.

2 Mescolare la polvere di spezie, i semi di finocchio macinati, un pizzico di pepe di Cayenna e una presa di sale, cospargere il ricavato su un foglio di carta forno.

3 Coprire uniformemente le trance di pesce con la polvere speziata, premendola delicatamente in modo che rimanga ben attaccata.



4 Far fondere il burro rimasto e cuocervi le trance di salmone, girandole una sola volta con il coltello a spatola.

5 Trasferire il salmone nella pirofila, utilizzando sempre il coltello a spatola.

Il vino bianco profuma le trance di pesce

6 Irrorare leggermente ogni trancia di pesce con il vino bianco, quindi passare in forno per 10-15 minuti.

7 Una volta cotta, la polpa di salmone dovrebbe essere asciutt e tendere a sfaldarsi.

SERVIRE IN TAVOLA
Disporre la julienne di verdure nei singoli piatti, meglio se preriscaldati, e completare con una trancia di salmone. Decorare a piacere con fettine di limone.

La julienne di verdure completa perfettamente la preparazione

La polvere di spezie dà un sapore esotico al salmone

VARIANTE

FILETTI DI SALMONE CON FUNGHI E JULIENNE DI PORRO

In questa proposta non vengono utilizzate spezie, così che il salmone appare nella sua delicata tonalità rosata. Una julienne di funghi sostituisce carote e zucchine.

1 Non utilizzare carote, zucchine e spezie. Mondare i porri come indicato. Pulire 375 g di funghi con della carta da cucina ed eliminare i gambi. Porre i funghi, con la parte tagliata verso il basso, sul tagliere e affettarli finemente, in modo da ottenere lamelle sottili.

2 Cuocere i porri come indicato, unirvi i funghi e continuare la cottura per circa 8 minuti, fino a quando il liquido emesso dai funghi in cottura sarà evaporato.

3 Disporre la verdura in pirofile monoporzione. Preparare le trance di salmone sciacquandole brevemente, salarle e peparle, quindi distribuirle sopra i funghi.

4 Irrorare con poco vino bianco e cuocere in forno a 200 °C per circa 20 minuti, girando le trance una sola volta.

Saltimbocca di salmone

Dosi per 4-6 persone | Preparazione 20-25 minuti* | Cottura 1-2 minuti

Utensili

In questa insolita alternativa ai tradizionali saltimbocca preparati con vitello, le fette di salmone vengono marinate in olio d'oliva ed erbe aromatiche, poi avvolte attorno a fettine di salmone affumicato e cotte in padella.

Suggerimenti utili

Le fette di salmone possono essere marinate e gli involtini preparati anche con 4 ore in anticipo e conservati in frigorifero; bisogna però cuocerli poco prima di servirli.

**calcolare 1 1/2-2 ore per marinare il salmone*

Cosa comperare

1 kg di filetto di salmone con la pelle
5-7 ciuffi di basilico
250 g di salmone affumicato a fette
50 g di burro
sale e pepe

Per la marinata

succo di 1/2 limone
200 ml di olio d'oliva
3-4 rametti di timo fresco
2 foglie di alloro

Per il contorno

4 pomodori, peso totale 600 g
1 mazzetto di basilico fresco
2 cucchiai di olio d'oliva
1 pizzico di zucchero, sale e pepe

Ingredienti

** altro pesce adatto: branzino

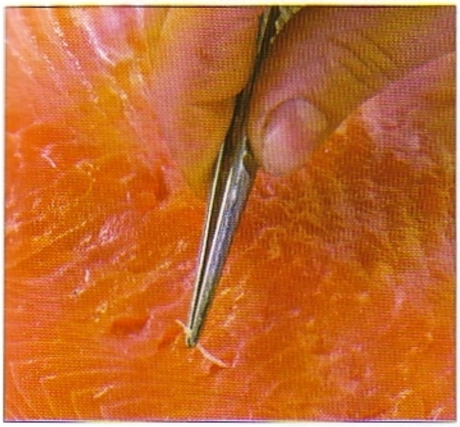
Sequenza di lavoro

1 Preparazione e marinatura delle fette di salmone fresco

2 Preparazione del contorno di pomodori e basilico

3 Cottura dei saltimbocca

1 PREPARAZIONE E MARINATURA DELLE FETTE DI SALMONE FRESCO



Tenere il coltello in diagonale per ottenere fettine sottilissime

1 Lavare il filetto di salmone con acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina; se necessario, liberarlo della spina centrale ed estrarre altre eventuali lische con le pinzette.

2 Con il coltello affilato, affettare il salmone diagonalmente, lavorando verso la coda, come da figura, e cercando di ottenere 12 fette il più sottili e uniformi possibile. Non tagliare la pelle.

3 Preparare la marinata: nella pirofila mettere il succo di limone e l'olio, aggiungervi anche le foglie di timo staccate dai gambi, 1 pizzico di pepe e le foglie d'alloro fatte a pezzetti.

4 Immergere le fette di salmone fresco nella marinata, coprire la pirofila e metterla nel frigorifero per 1 ora. Intanto preparare il contorno di pomodori e basilico.

2 PREPARAZIONE DEL CONTORNO DI POMODORI E BASILICO

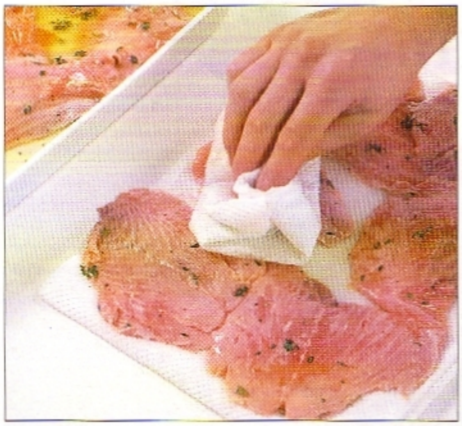
Tritare il basilico grossolanamente per rendere il contorno più consistente

1 Togliere i picciuoli dai pomodori; incidere una X alla base di ognuno. Immergerli in acqua bollente finché la buccia comincia ad aprirsi, poi in acqua fredda. Una volta raffreddati, sbucciarli, tagliarli a metà, strizzarli per eliminarne i semi e infine tritarli.

2 Staccare le foglie di basilico dai gambi e ammucchiarle sul tagliere. Tritarle grossolanamente con il coltello da cucina.

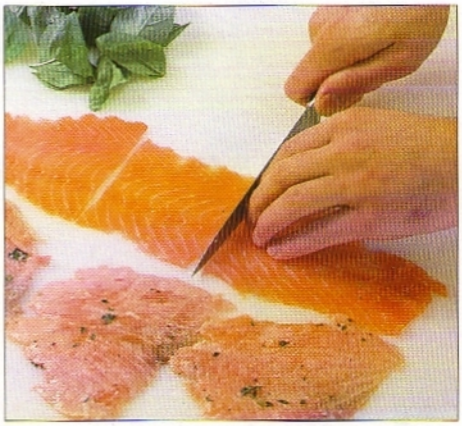
3 Mescolare i pomodori con l'olio e il basilico tritato e insaporire a piacere con sale, pepe e un pizzico di zucchero. Lasciar marinare a temperatura ambiente per 30-60 minuti.

3 COTTURA DEI SALTIMBOCCA

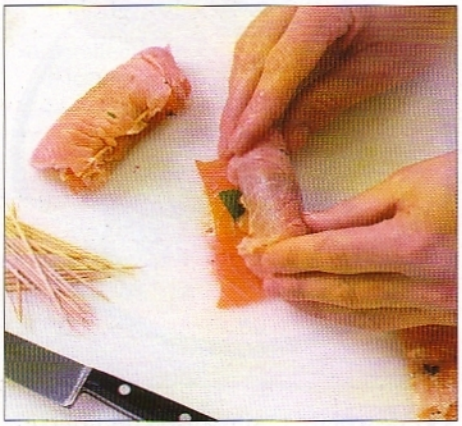


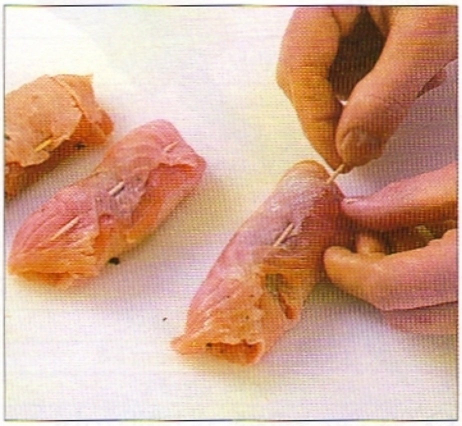
1 Levare le fette di salmone dalla marinata e appoggiarle su carta da cucina. Asciugarle con carta da cucina.

2 Staccare le foglie di basilico dai gambi. Tagliare le fette di salmone affumicato in pezzi della stessa grandezza di quelli di salmone fresco.



3 Preparare i saltimbocca: appoggiare sul piano da lavoro tre fette di salmone fresco, su ognuna disporre un pezzo di salmone affumicato e, al centro, una foglia di basilico.





4 Arrotolare i saltimbocca. Fissarli con uno stecchino fatto passare lungo il bordo.

5 Preparare e arrotolare gli altri saltimbocca, usando il salmone affumicato e le foglie di basilico nello stesso modo.

6 Far fondere il burro nella padella e mettervi parte dei saltimbocca di salmone, sistemandoli non troppo vicini.

7 Cuocere i saltimbocca a fiamma alta per 1-2 minuti, rigirandoli di tanto in tanto finché saranno ben rosolati da tutte le parti.

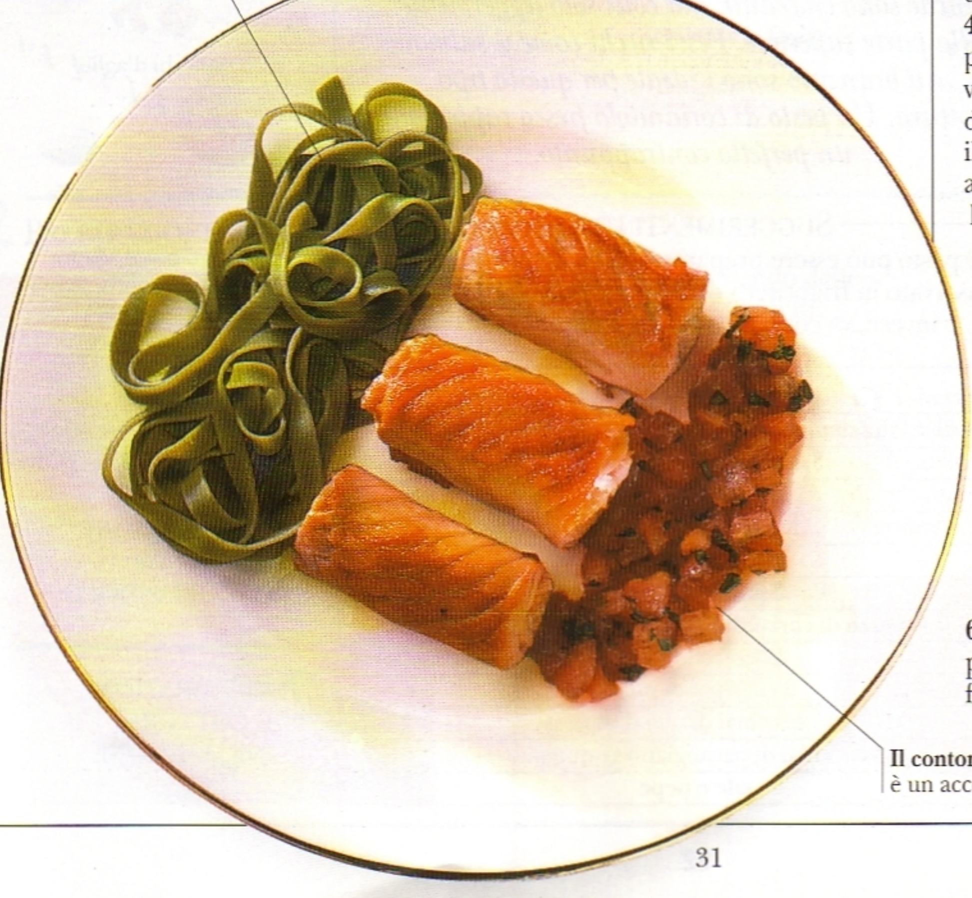
!ATTENZIONE!
Se cuociono troppo, i saltimbocca diventano asciutti.

Rigirare i saltimbocca per rosolarli in maniera uniforme

8 Controllare il punto di cottura dei saltimbocca pungendoli con lo spiedino. Salarli, peparli, levarli dalla padella e tenerli in caldo intanto che si cuociono gli altri.

SERVIRE IN TAVOLA
Eliminare gli stuzzicadenti dai saltimbocca. Disporli su piatti individuali preriscaldati e servirli subito col contorno di pomodori e basilico.

Le tagliatelle verdi, condite con burro, sono un contorno diverso dal solito



Il contorno di pomodori e basilico è un accompagnamento fresco e saporito

VARIANTE

ROTOLINI DI SOGLIOLA

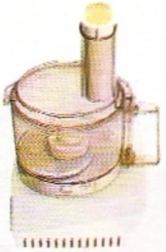
Filetti di sogliola prendono il posto delle fette di salmone in questa variante che prevede la cottura a vapore.

1 Preparare il contorno di pomodori e basilico come nella ricetta precedente.
2 Sostituire il filetto di salmone con 6 filetti spellati di sogliola (peso totale 500 g). Pareggiare i filetti e tagliarli a metà lungo la linea centrale. Appiattirli con la lama del coltello da cucina. Non preparare la marinata.
3 Tagliare fette di salmone affumicato della grandezza dei pezzi di sogliola.
4 Appoggiare un pezzo di sogliola sul piano da lavoro con la parte della pelle verso l'alto e ricoprirlo con una fettina di salmone affumicato; non usare il basilico. Cominciando dalla coda, arrotolare stretto il pesce (se l'involtino diventa troppo grande, srotolarlo e tagliare la sogliola a metà). Fissare con uno stuzzicadenti.
5 Versare 5-10 cm di acqua sul fondo di una pentola per la cottura a vapore e far bollire. Disporre i rotolini nel cestello, con lo stuzzicadenti in basso, e spruzzarli con il succo di mezzo limone; salare e pepare. Mettere il cestello nella pentola, coprire e cuocere i rotolini per 8-10 minuti, finché risulteranno teneri.
6 Affettarli e servirli con il contorno di pomodori e basilico, decorando con foglie di basilico fresco.

SALMONE CON PESTO DI CORIANDOLO

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 5-10 MINUTI | COTTURA 10-15 MINUTI

UTENSILI


robot da cucina

spatola flessibile

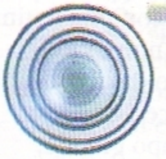
pennello

pinzette

coltello da cucina

coltello affilato

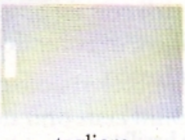
coltello a spatola


ciotole

carta da cucina

padella di ghisa

grattugia


tagliere

Ecco un metodo molto apprezzato per cuocere il pesce: i filetti vengono fritti dalla parte della pelle finché sono croccanti, ma cotti solo leggermente nella parte superiore. Pesci ricchi come il salmone e il branzino sono l'ideale per questo tipo di cottura. Un pesto di coriandolo fresco rappresenta un perfetto contrappunto.

SUGGERIMENTI UTILI

Il pesto può essere preparato anche 48 ore prima e conservato in frigorifero o anche surgelato. Il salmone, invece, va cotto proprio all'ultimo minuto.

COSA COMPERARE

4 filetti di salmone con la pelle, ognuno di circa 200 g
3 cucchiai di olio di semi
1 limone
foglie di coriandolo
sale

Per il pesto di coriandolo

1 mazzo di coriandolo (o prezzemolo) fresco
2-3 spicchi d'aglio
2 cucchiai di pinoli
5 cucchiai di olio d'oliva
3 cucchiai di parmigiano grattugiato
sale e pepe

INGREDIENTI

filetti di salmone fresco*

parmigiano

coriandolo

olio d'oliva

pinoli

olio di semi

spicchi d'aglio

limone

sale

* altro pesce adatto: branzino, sgombro, pagello, trota salmonata

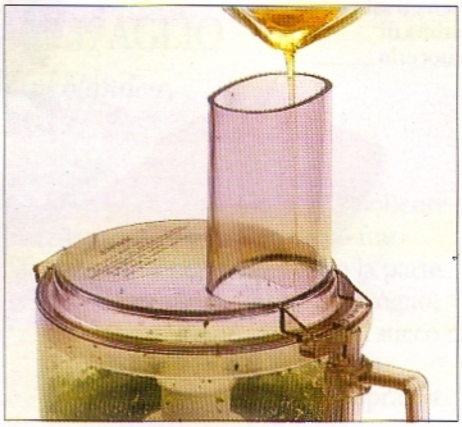
SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL PESTO DI CORIANDOLO

2 PREPARAZIONE E COTTURA DEL SALMONE

1 PREPARAZIONE DEL PESTO DI CORIANDOLO

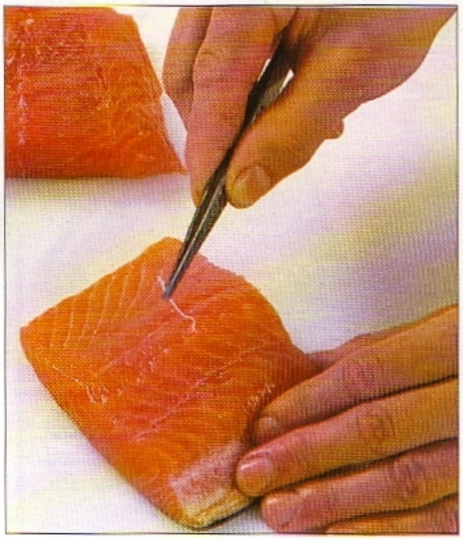
1 Mettere le foglie di coriandolo nel robot da cucina con l'aglio, i pinoli e 2 cucchiai di olio d'oliva. Aggiungere il formaggio grattugiato.



2 Mentre il robot da cucina è acceso, versare il resto dell'olio a filo.

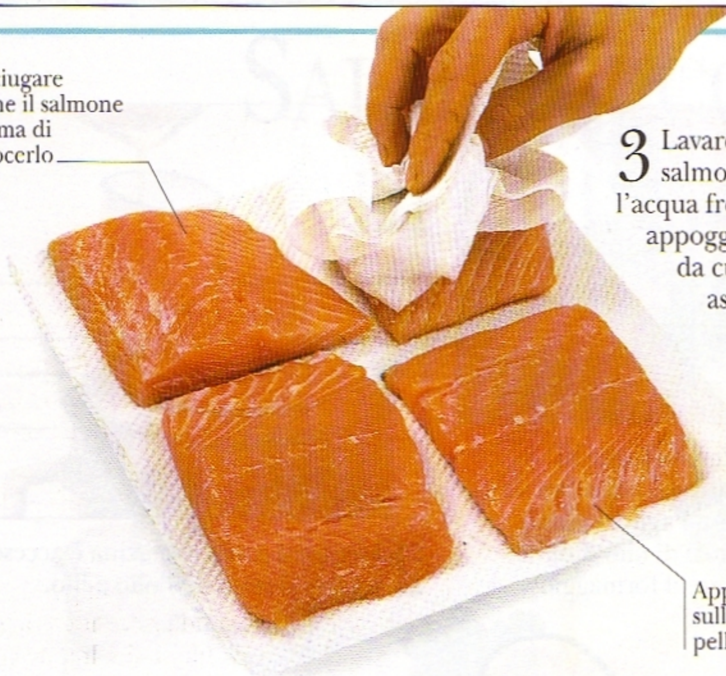
3 Continuare a lavorare gli ingredienti finché il pesto è ben amalgamato e si addensa. Salare e pepare a piacere.

2 PREPARAZIONE E COTTURA DEL SALMONE



1 Se necessario, con l'aiuto delle pinzette, liberare i filetti di salmone da ogni piccola spina.

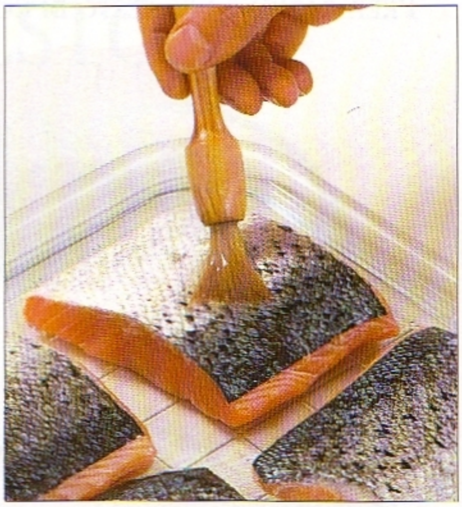
2 Liberare il salmone da ogni parte grassa e dargli una forma regolare.



Asciugare bene il salmone prima di cuocerlo

3 Lavare i pezzi di salmone sotto l'acqua fredda corrente, appoggiarli su carta da cucina e asciugarli.

Appoggiare il pesce sulla carta con la pelle verso il basso



4 Trasferire i pezzi su un piatto con la pelle verso l'alto spennellarli con l'olio di semi e salarli.

5 Riscaldare il resto dell'olio nella padella finché è bollente. Mettervi i filetti di salmone con il lato della pelle in basso.

SERVIRE IN TAVOLA

Sistemare i filetti di salmone su piatti individuali riscaldati, salarli e accompagnarli con una cucchiaiata di pesto. Decorare con fettine di limone piegate a elica e foglie di coriandolo fresco.

Il rosa del salmone contrasta con il verde del pesto

6 Cuocere i filetti a calore moderato per 10-15 minuti secondo lo spessore, finché la pelle sarà ben croccante e i lati saranno opachi. La parte superiore deve rimanere morbida. Nel frattempo affettare il limone da usare come decorazione.

VARIANTE

SALMONE CROCCANTE CON ZABAIONE ALL'AGLIO

In questa ricetta lo zabaione è preparato come una salsa olandese, però insaporito con aglio e vino.

1 Per preparare la salsa, sbucciare e tritare 2 scalogni e poi 4 spicchi d'aglio. Far fondere 1 cucchiaio di burro, aggiungere aglio e scalogni e cuocere finché si sono appassiti, 3-5 minuti.
2 Versarvi 1 cucchiaiata di panna da montare e portare a ebollizione. Aggiungere 4 cucchiai di vino bianco e 4 di vermut. Cuocere finché il liquido si riduce a 2-3 cucchiai, poi lasciare intiepidire.
3 Fondere 125 g di burro e lasciarlo raffreddare. Mettere 2 tuorli d'uovo e 2 cucchiai d'acqua in una ciotola e montarli fino a quando avranno ottenuto un pallido color oro. Cuocere a bagnomaria montando per 5 minuti.

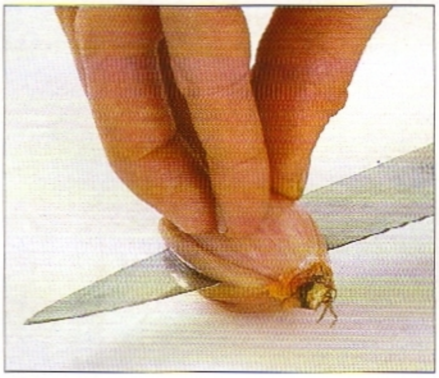
4 Levare la ciotola dall'acqua bollente e incorporare alla salsa il burro fuso versandolo a filo, eliminando la parte sierosa. Aggiungere aglio e scalogno, sale e pepe e uno spruzzo di succo di limone. Mantenere in caldo appoggiando la ciotola sopra un tegame di acqua tiepida.
5 Cuocere il salmone come già spiegato e sistemarlo su piatti individuali caldi. Accendere il grill.
6 Ricoprire i filetti di salmone con lo zabaione all'aglio e passarli sotto il grill per 1-2 minuti a circa 10 cm di distanza dalla fonte di calore finché si formerà una crosticina. Servire immediatamente.

TRITARE LO SCALOGNO

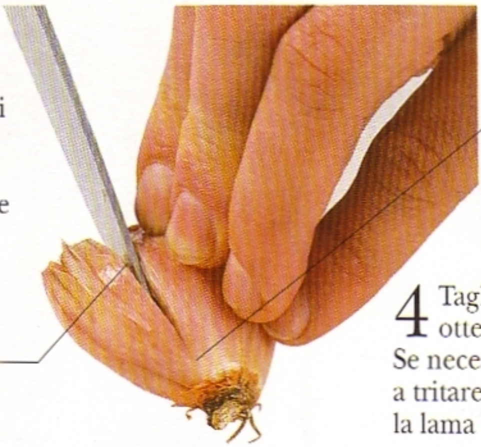
Normalmente, è sufficiente fare fette di circa 3 mm di spessore. Per tritarlo più finemente, ricavare fette il più sottili possibile.

1 Staccare la pellicola sottile e fragile dello scalogno e dividerlo, se necessario, a spicchi.

2 Mettere ogni spicchio sul tagliere con la parte piatta in basso. Tenendolo ben fermo, affettarlo in orizzontale, lasciando le fette attaccate alla radice.



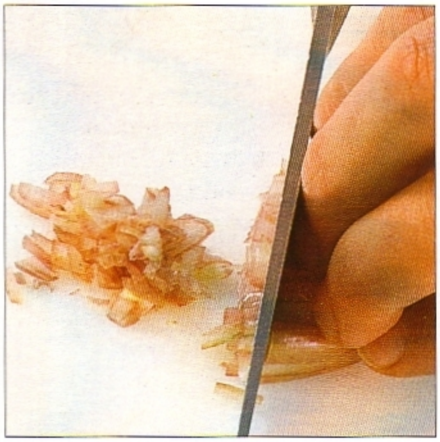
3 Fare dei tagli verticali attraverso lo scalogno, sempre senza tagliare la radice.



Se il coltello è ben affilato, affettare è facile

Non tagliare la radice in modo da lasciare intero lo scalogno

4 Tagliare in verticale per ottenere dei dadini. Se necessario, continuare a tritare facendo oscillare la lama avanti e indietro.



GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI